

Inwentarz szczęśliwego życia

Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 9/12)

OPIS

To pozwala uczestnikowi zauważyć zestaw działań, stanowiących przykłady zdrowych nawyków, które pomagają unikać poczucia samotności. Uczestnicy mają za zadanie wypełnić tabelę, aby zobaczyć, na ile ich nawyki sprzyjają zdrowym interakcjom społecznym.

CELE

Przeanalizuj swoje życie pod kątem obecności zdrowych nawyków, które skutecznie pomagają zwalczać samotność. Jeśli ich brakuje, warto zdecydowanie włączyć je do swojej codziennej rutyny.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Każdy uczestnik otrzyma ulotkę z tabelą, która będzie wyglądać następująco:

AKTYWNOŚĆ	tak	nie
1. Codziennie wychodzę z domu.		
2. Codziennie z kimś rozmawiam.		
3. Regularnie chodzę na zajęcia, w których biorą udział inne osoby.		
4. Czuję satysfakcję z życia.		
5. Poznałem nowe osoby w ciągu kilku ostatnich miesięcy.		
6. Znam osoby pracujące w sklepach w mojej okolicy.		
7. Miewam gości.		
8. W domu mam wszystko co jest mi potrzebne.		
9. Czuję się szczęśliwy/a.		
10. Proszę o pomoc, gdy potrzebuję.		

Przybory do pisania do wypełnienia tabeli.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Moderator rozdaje uczestnikom tabele. Każdy będzie miał 10 minut na wypełnienie tabeli, zaznaczając pola, które są prawdziwe. Po wypełnieniu tabeli odbędzie się dyskusja, podczas której każdy uczestnik podzieli się swoimi wynikami. Moderator przekaze ideę, że "krzyżyk" oznacza, że dana aktywność powinna zostać włączona do zwyczajów, jako zdrowy nawyk zwalczający samotność.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Pomysły na stwierdzenia mogą być modyfikowane lub uzupełniane innymi.

OCZEKIWANE EFEKTY

- Osoby starsze będą miały okazję zobaczyć, jak zdrowe są ich obecne zwyczaje społeczne.
- Dostrzeżenie jakie działania można włączyć do swojej rutyny, aby zmniejszyć poczucie samotności i zwiększyć poczucie szczęścia.

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.